

Práctica 1. VALORACIÓN DEL GASTO ENERGÉTICO

Con los datos correspondientes a edad, peso, estatura y tipo y duración de la actividad física, propios o de otros individuos, cada estudiante podrá aplicar las fórmulas y herramientas propuestas para comprobar la dispersión de los resultados obtenidos.

Se observará cómo el metabolismo basal varía relativamente poco (aproximadamente un 10%) independientemente de la herramienta utilizada. Sin embargo, el/la estudiante comprobará la incidencia que sobre el gasto energético total tiene la aplicación de los diferentes factores descritos como múltiplo del metabolismo basal en función del tipo de actividad realizada.

Práctica 2. ELABORACIÓN MANUAL DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Con la información que se proporciona, el/la estudiante podrá realizar un menú para un día, distribuido en las ingestas que considere necesario (ejemplo: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), y ajustado para tantos macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) o micronutrientes (vitaminas y minerales) como desee.

NOTA IMPORTANTE: En el caso de no disponer de una Tabla de composición de alimentos, el/la estudiante podrá acceder a la Base de datos española de composición de alimentos (<http://www.bedca.net/bdpub>; acceso 30 julio 2013) o similar para poder obtener la información correspondiente a la composición en nutrientes para cada alimento.

En el supuesto de cinco ingestas, el reparto de la ingesta calórica (kilocalorías; kcal) debería ser cercano al siguiente:

- Desayuno: 20-25 % de la energía
- Almuerzo: 10-15 % de la energía
- Comida: 25-30 % de la energía
- Merienda: 10-15 % de la energía
- Cena: 15-20 % de la energía

En cuanto al reparto de los macronutrientes, se debe ajustar al correspondiente a una dieta equilibrada, esto es:

- Hidratos de carbono: 50-55 % de la energía
- Lípidos 30-33 % de la energía
- Proteínas: 10-15 % de la energía

Si el/la estudiante aún quiere profundizar más en el diseño de la dieta, podrá considerar:

1. El tipo de hidratos de carbono debería ser aproximadamente el 90% (del total de hidratos de carbono) en forma de hidratos de carbono complejos, y el 10% restante en forma de hidratos de carbono sencillos.
2. Los lípidos de la dieta se deberá ajustar a un perfil de 7-10 % de la energía de la dieta en forma de ácidos grasos saturados, 10-15 % de ácidos grasos monoinsaturados, y el 8-10 % de ácidos grasos poliinsaturados.
3. El reparto de las proteínas debería ser 50 % proteína de origen animal y otro 50 % de origen vegetal.

Práctica 3. GRADO DE ABSORCIÓN DEL HIERRO DIETÉTICO

Esta práctica permitirá al estudiante comprobar cómo pequeñas modificaciones en un menú consiguen que la ingesta de hierro pueda o no ser suficiente para cubrir los requerimientos. Se invita a que se realicen los cálculos en ambos supuestos (hombre y mujer) para comprobar la incidencia del porcentaje de absorción del hierro (hemo y no hemo) en función del grado de su disponibilidad sobre la ingesta total y, una vez aplicados estos porcentajes, si es suficiente para compensar las pérdidas diarias de hierro.

Al igual que en la práctica anterior, se puede consultar la Base de datos para obtener la información de la composición de los alimentos propuestos. Así, se comprobará cómo el cambio del chorizo por la morcilla (100 % de hierro hemo) cubre las necesidades de hierro.

Práctica 4. DIVERSIFICACIÓN DE LA DIETA EN EL LACTANTE

En esta práctica, se realiza un diseño de un potito para una niña de 12 meses que se encuentra en el percentil 50 para su edad, según queda comprobado mediante las Curvas de crecimiento de la Fundación Orbegozo (*Sobradillo B, Aguirre A, Aresti U, Bilbao A, Fernández-Ramos C, y col., 2004. Curvas y tablas de crecimiento (Estudios Longitudinal y Transversal). Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre. Bilbao*).

El/la estudiante se dará cuenta de la escasa densidad energética que aporta el potito debido a las pequeñas cantidades de verduras y/o hortalizas que aporta además del alimento de origen animal que los acompaña. Se ha de tener en cuenta que el tamaño final del potito no puede exceder de los 200 g, y que, por lo tanto, las cantidades de cada uno de los ingredientes serán cercanas a los 25-30 g. En el caso de necesitar aumentar la ingesta de calorías para poder cubrir los requerimientos, se sugiere enriquecer el potito con pequeñas cantidades de aceite (1-5 mL).